Heinar Kudevita

Elu Meniere`i haigusega

2022

Sisukord

1. Kuidas mõõta enda edukust Meniere`i haigusega toimetulekus?
2. Keegi ei hooli teist kunagi nii palju kui teie ise.
3. Miks on alati nii raske abi küsida?
4. Paremaks saamiseks ei tule kunagi paremat aega.
5. Elu Meniere`i haigusega – kumb seab tingimused?
6. Tagasilöökidest ja halbadest päevadest ülesaamine

H.Kudevita, Elu Meniere`i haigusega, 07.07.2022.
https://tinnitus-meniere.webador.com

ISBN 978-9916-4-1664-8 (pdf)

Kuidas mõõta enda edukust Meniere'i haigusega toimetulekus?

Olen 83-aastane ja sellest ajast üle poole põdenud Meniere`i haigust koos kõige selle juurde kuuluvaga. Sellesse aega on mahtunud ahastust, hirmu, meeleheidet, aga ka lootust, rahulolu ja võidurõõmu. See haigus ei lahku kunagi oma ohvri kõrvalt, kelle ta endale valinud on. Ja nii oleneb kõik meist endist, kuidas me ennast selleks kooseluks valmistame. Võimalusi on kaks – me kas alistume või võitleme.

* * *

Meniere`i haigus võib hetkega pea peale pöörata kõik teie plaanid ja tulevikukavad. Sümptomid võivad olla kurnavad ja isegi kui suudate oma sümptomeid tõhusalt hallata, ei ole teie elu see, mis oli varem.

Ma räägin palju lootusest ja Meniere'i haiguse võitmisest, kuid mida see täpselt tähendab? Kuidas on võimalik ravimatust haigusest jagu saada? Vastus on lihtne. Ja sellel on väga vähe pistmist teie haiguse iseloomuga. See seisneb selles, et leida parem viis elada seda elu, mis teil ees on, ja kasutada ära kõik võimalused. Usun siiralt, et igaüks meist saab Meniere'i haigusega elada edukat ja sisukat elu, olenemata raskustest.

Mida tähendab Meniere'i haigusega toimetulek?

Oluline on mõista, et kõik kogevad Meniere'i haigust erinevalt. Mõned inimesed suudavad oma sümptomeid hallata elustiili muutuste, ravimite või operatsioonide abil. Teised võivad avastada, et nad ei reageeri ühelegi ravile väga hästi.

Kuid Meniere'i haigusega toimetulek ei sõltu ainult teie sümptomitest. Asi ei ole selles, kui palju suudate saavutada või kui palju te paremaks muutute. Eelkõige puudutab see meie talumisvõimet. Enamiku jaoks meist on Meniere'i haigus üks raskemaid olukordi, mida me kunagi taluma peame. Väljakutsed ja toimetulekuraskused on tohutud. Ja mängureeglid võivad hetkega muutuda. Kuid lõpuks peame kõik leppima tõsiasjaga, et meil on Meniere'i haigus.

Me ei valinud oma osaks haigestumist, kuid samal ajal pole me ka jõuetud. Meniere'i haiguse võitmine tähendab ka oma jõu mõistmist.

> ***"Kõige tugevamatele inimestele, keda olen kohanud, pole kergemat elu antud. Nad on õppinud pimedusest jõudu ja õnne leidma. - Kristen Butler***

Kui ühes intervjuus küsiti, kuidas elada Parkinsoni tõvega, vastas filmist „Tagasi tulevikku” tuttavaks saanud näitleja Michael J Fox: *"Ma ütlen sageli, et nüüd pole mul enam valikut, kas mul on Parkinsoni tõbi või mitte, kuid mul on sada muud valikut, mida saan teha."* See on jõudu andev mõte.

Me ei saa muuta tõsiasja, et meil on Meniere'i haigus, kuid me saame muuta enda ja oma elu neid osi, mida me ikka veel kontrollime. Oma jõu mõistmine on Meniere’i haigusega edu saavutamisel suur osa. Aga ka järjepidevus. Kui miski sobib teile, olgu see siis meditsiiniline sekkumine, elustiili muutmine või midagi muud, on oluline olla järjepidev. Kui asjad lähevad hästi, on väga lihtne lõpetada nende asjade tegemine, mis aitasid meil end paremini tunda. Kuid isegi

meie parimatel päevadel saadab meid endiselt varjuna Meniere'i haigus. Meniere’i haigusega toimetulek tähendab oma elustiili, ravi, treeningu, toitumise ja tervisega kooskõlas olemist, eriti siis, kui asjad lähevad hästi.

> ***"Andke mulle meelerahu leppida asjadega, mida ma ei saa muuta, julgust muuta asju, mida saan, ja tarkust, et teha neil vahet." – Rahulikkuse palve***

Meniere'i haiguse võitmine on ka vastupidavuse proov. Sellise ettearvamatu haiguse korral sõltub meie õnnetunne sageli meie võimest lööke taluda. See on naudingu ja rahulolu leidmine pisiasjadest, kus ja millal iganes saame. See tähendab lootuse säilitamist meie halvimatel päevadel. See on meelespidamine, et mängime pikaajalist mängu ja oleme alati valmis kasutama võimalust, kui asjad lähevad hästi.

Ja võib-olla kõige tähtsam on see, et Meniere'i haiguse võitmine seisneb selles, et leida viis, kuidas end taas kasulikuna tunda. Et meil oleks mingigi eesmärgitunne ja kirg selle elu vastu, mis meil veel ees on. Võimalik, et me ei saa sama tööga jätkata. Võimalik, et me ei saa veeta nii palju aega oma sõprade või perega. Kuid igaühel meist on võime oma elule tähendust leida. Meil kõigil on potentsiaal teisi mingil moel aidata, end loominguliselt väljendada ning oma teadmisi ja armastust maailmaga jagada.

Pilt minu "edukusest" Meniere'i haigusega

Loodan, et ma pole teid pannud mõtlema, et mul on pidevalt kõik korras, et minu tervis on suurepärane ja et ma ei mäletagi enam, et ma kunagi haige olin.

Ma tean, et kui asjad on hästi, võin tunda ennast vabamalt ja mõnevõrra rihma lõdvemaks lasta, kuid elu kroonilise haigusega kulgeb harva kaua sujuvalt. Mul on ikka raskeid, mõnikord üsna raskeid päevi. Ja tasakaalutunde puudumine on pidev võitlus. Aga ma olen enamuse ajast õnnelik. Isegi rasketel päevadel. Ja see on ka raskelt võidetud õnn. See on tugevam, kui loomulikult süllesadanud õnn. See on teadmine, et ma suudan raskustest üle saada.

Ma tean, et olen kaugele jõudnud, kuigi ma pole kindlasti terveks saanud. Sellist asja pole. Vähemalt veel mitte. Tegelikult seda ei juhtugi. Midagi haigusest jääb alatiseks meid saatma.

On aegu, mis on minu jaoks kuidagi kummalised olnud. Olen hüpanud kõrgpunktist madalaima punktini, ja kahe muutuse vahel on olnud üsna vähe aega. Mul on olnud märkimisväärselt häid päevi. Olen kirjutanud palju ja suhelnud teiste riikide menieerikutega sageli. Kuid olen ka end sageli tasakaalust välja viinud. Kõik märgid selle kohta on olemas. Minu tinnitus on olnud palju valjem, ma pole hästi maganud ja tänaval kõndimine koosneb tihti taarumisest. On selge, et ma olen oma tervise hooletussejätmises ikka päris edukas.

Ma ei tunne end endiselt hästi. Kuid pärast kõike, mida olen läbi elanud, tean, millal on aeg jalg pidurile suruda ja põhitõdede juurde tagasi pöörduda. On aeg tõsta enese eest hoolitsemine oma prioriteetide nimekirjas jälle esikohale.

Minu elu pole enam see, mis ta oli, ja minu uus normaalsus on kõike muud kui tavaline. Aga ma armastan elu jälle. Ja ometi pikka aega ma arvasin, et ei tee seda kunagi.

Veni, Vedi, Vici (tulin, nägin, võitsin)

Minu arvates tähendab Meniere’i haigusest jagu saamine oma võimete piirides elamist. See on küll optimistlik, kuid samas ka realistlik arusaam oma olukorrast. Sellega nõustute uute piirangute vajadusega, kuid otsite pidevalt võimalusi olukorra paremaks muutmiseks.

> ***"Sa kas kibestud või paraned. Nii lihtne see ongi. Sa kas võtad selle, mis sulle on antud, ja lubad sellel end paremaks inimeseks muuta või lased sel end hävitada. Valik ei kuulu saatusele. See kuulub teile." – Josh Shipp***

Sellise kohutava õnnetusega silmitsi seistes on tegelikult ainult kaks võimalikku tulemust. Me kas vastame väljakutsele ja kasvame olukorraga toimetulevateks inimeseks või murdume oma olude raskuse all.

Me ei ole võimelised muutma tõsiasja, et meil on Meniere'i haigus. Me ei pruugi isegi oma sümptomeid eirata või leebemateks muuta. Kuid see ei takista meil elamast head elu.

"Elu ei pea olema täiuslik, et olla imeline" - Annette Funicello

See ei pruugi olla elu, mida kunagi varem plaanisite või lootsite, kuid see võib siiski olla ilus, isegi valu ja kannatustega silmitsi seistes. Ma ei oodanud sellist elu, mis mul on, aga hindan seda praegu rohkem, kui ma kunagi arvasin, et suudan. Ja sel moel olen leidnud edu.

Võin uhkusega öelda, et olen Meniere'i haigusest võitu saanud.

Ja tean, et ka sina saad.

Keegi ei hooli teist kunagi nii palju, kui teie ise

Kohe kui esimese ampsu võtsin oma väga isuäratavast praest, teadsin, et midagi on valesti. Aga väike hääl kuklas käskis mul mitte sellest välja teha, vaid lihtsalt süüa. Nii ma tegingi. Liha oli ju maitsev. Meniere'i haigusega pean ma igal pool tellima toidu ilma soolata ja kuigi mõnes kohas õnnestub see paremini kui teistes, on mul harva probleeme. Sellises toredas restoranis ei uskunud ma, et mul on vaja millegi pärast muretseda, sest ettekandja lubas kindlasti minu soovi köögile teatavaks teha. Jah, ma tundsin soola maitset, kuid ei pööranud sellele tähelepanu.

Kuid umbes poole söögi ajal teadsin, et olen seekord eksinud. Ka mu abikaasa ja meie soomlastest sõbrad teadsid seda – nad nägid seda mu näost.

Kas olete kunagi sõitnud autoga läbi vihmaseina? Kus ühel sekundil on auto kuiv ja teisel hetkel keset paduvihma? Selline tunne oli minul sel hetkel. Ajutegevus näis hetkeks seisatuvat ja õhuke särk mu seljas muutus hetkega läbimärjaks. Et ma näost lumivalgeks muutusin, seda ma muidugi ise ei näinud. Kõik teised lauas olijad loomulikult märkasid seda. Üks soomlastest küsis kohe: "Heinar, kas sinuga on kõik korras?"

Minuga ei olnud kõik korras. Olin söönud liiga soolast toitu, mis vallandasid Meniere'i sümptomid. Pearinglus tuli kiiresti. Ma teen selliseid vigu harva ja kui teen, olen alati šokeeritud, kui kiiresti mu keha reageerib. Mõnedel inimestel tekivad sümptomid alles hiljem. Mitte minul. Ma tean alati, kui olen mingi enda (ja minu haiguse) poolt kehtestatud reegli vastu eksinud.

Kuid asja mõte ei olnud selles. Ajasin küll asjad sassi, aga mitte prae söömisega. Ma ajasin asjad sassi olukorda maha vaikides, püüdes mitte pahandada teisi inimesi. Antud juhul siis restorani köögipersonali. Oleksin pidanud tagastama roa kohe, kui olin tundnud selles liigset soola.

Einestamine väljas

Kui teil on Meniere`i haigus, toob restoranides söömas käimine kaasa täiesti uued väljakutsed. Kuid veidi planeerides saate siiski välja minna ja nautida. Enamik restorane arvestab tavaliselt külastajate soovidega. Kuid pidage meeles, et kokad tavatsevad toiduvalmistamisel liialdada soolaga ja kasutavad seda sageli üsna ohtralt. Seega on lihtsalt vähema soola küsimine üldiselt halb strateegia. See ei tähenda midagi konkreetset. Tõenäoliselt on seda teie jaoks siiski liiga palju. Selle asemel küsige, kas nad saavad teie eine valmistada ILMA soolata, sealhulgas praed. Kui nad seda

teha ei saa, annavad nad teile teada. Tavaliselt on see sellepärast, et liha on eelnevalt maitsestatud või kasutab restorani köök poolfabrikaate.

Mõnes restoranis on väga vähe võimalusi, mis teile sobivad, kuid te võite sellegipoolest proovida, kui te tahate liituda oma sõprade seltskonnaga. Midagi teile sobivat võib leida peaaegu igas menüüs. Minu arvates on kala suurepärane ja universaalne valik. Isegi kui kõik kana ja punase liha eelroad on eelmaitsestatud, valmistab enamik restorane kala eritellimusena ja teeb selle teile ilma soolata. Kui tellite toidu ilma soolata, andke kelnerile kindlasti teada, et see on oluline. Nad teavad hästi, et paljudel inimestel on toitumispiirangud ja nad ei pahanda teie peale selle palve esitamise pärast. Samuti soovitab enamik teenindajaid, kui neilt küsitakse, parimaid eelroogasid, mida saab ilma soolata valmistada.

Halvim valik, mida menieerik teha saab, on einestamine kiirtoidukohtades. Vältige neid täielikult! Isegi sealsetes salatites võib olla liigselt soola. Kõrgelt töödeldud ja ebatervislike koostisosade kombinatsioon, mis on üleküllastatud soolaga, on katastroofi retsept. Oma tervise huvides tuleb hakata tervislikult toituma. Selle puhul kiirtoidule ruumi ei jää.

Inimesed on loomu poolest sotsiaalsed olevused. Ja kuigi Meniere'i haigus võib teilt nii palju võtta, ei pea see võtma teilt võimalust minna sõprade ja perega välja sööma. Sellega toimetuleku õppimine annab jõudu. Meniere'i haigus võib olla ja ongi isoleeriv. Kuid see, et te saate aeg-ajalt veeta aega sõpradega, võib olukorda oluliselt muuta.

Olge iseenda advokaat

Mul on kulunud palju aega ja õppimist, enne kui sain aru, et olen ainuke, kes on võimeline enda eest seisma. See ei tähenda, et ma ei peaks laskma teistel inimestel ennast aidata. Kaugeltki mitte. Teiste inimeste toetus on oluline. Lihtsalt keegi ei mõista mu haigust nii hästi kui mina. Kedagi ei huvita see kunagi nii palju kui mind. Ja mis kõige tähtsam, keegi ei võitle kunagi nii kõvasti minu eest, kui mina olen võimeline (või kohustatud) võitlema. See on oluline teada, kuid kahjuks ma unustan selle liiga sageli.

Seda öeldes tean, et mul on vedanud, et mul on hoolitsev abikaasa, kes on minu jaoks igal sammul olemas olnud. Ta on mõistev ja on alati esimene, kes ulatab oma toetava käe ja ütleb midagi sellises olukorras nagu siis, kui ülalpool mainitud situatsioon juhtus. Ma lihtsalt ei mõtle sellele nii tihti, kui peaks.

Sel ajal tundsin ma piinlikkust ja püüdsin käituda nii, nagu kõik oleks korras, kuigi nii see kindlasti polnud. Üritasin teha head nägu, öeldes: "*Mõnikord mul lihtsalt juhutub nii"*. Minu abikaasa ja mu sõbrad ei nõustunud. "*Heinar, sa oled haige ja seda on kaugele näha. Restorani köök tegi eksituse, mitte sina! Peame neile sellest teada andma. See pole õige, et nii juhtus.*" Soovin, et oleksin neid kuulanud. Olen tänulik, et nad olid nii hoolivad.

Tagantjärele saan aru, et neil oli õigus. Neid asju juhtub ja mul pole millegi pärast vaja piinlikkust tunda. Keegi ei taha haigeks jääda. Ma ei ole valinud endale Meniere'i haigust. Ma oleksin pidanud neile rääkima nende eksitusest, sest tellisin kindlasti ilma soolata valmistatud praadi.

Ma seisan oma tervise eest kõigis teistes oma eluvaldkondades, seega mul on raske taibata, kuidas ma sain lasta sellisel asjal ikkagi juhtuda. Kui annaksite mulle praegu võimaluse valida, kas olla haige või tunda end kohmetuna kellelegi märkuse tegemise pärast, ei valiks ma kunagi haigust. Aga ma olen sellegipoolest liiga tihti seda teinud.

Ma tean, et pean sagedamini olema iseenda vahendajaks teiste inimeste ees. Keegi teine ei tea, kuidas mu toit maitseb, kui ma seda söön. Ma püüan seda viga enam mitte teha. Ehkki tean, et ka see võib jääda lubaduseks. Liigne tagasihoidlikkus ei ole kunagi inimesele kasuks.

Olge enesekindel

Üks osa enesekindlusest on enesekehtestamise õppimine. Minu jaoks on see üsna raske, kuigi tean, kui oluline see minu haiguse seisukohalt on.

Kui põete kroonilist haigust nagu seda on Meniere'i haigus, algab enesekehtestamine iseenda paremast mõistmisest. Päeva lõpuks ei tea keegi teine, kuidas me end füüsiliselt, vaimselt või emotsionaalselt tunneme. Meie asi on olla tähelepanelik kõige suhtes, mida me teeme. Kõik saab alguse meist endist. Keegi teine ei saa meid kunagi aidata enne, kui me ise teame, kuidas meid on võimalik aidata ja kuidas enda eest seista.

Õnneks olen aastatega õppinud rohkem kõigele olulisele tähelepanu pöörama. Varem oleksin võib-olla ilma pikemalt mõtlemata restoranikogemuse peale õlgu kehitanud. Kuid ma olen muutunud palju kaalutlevamaks. Ma hakkasin mõtlema, miks ma nii käitusin. Mis takistas mind rääkimast. Mida oleksin saanud teha teisiti ja mida saaksin järgmisel korral teisiti teha?

Kuid see on palju rohkem, kui ainult see konkreetne sündmus. Kui ma tunnen ennast paremini, saan ma ennast teha paremini arusaadavaks arstidele, kes muidu võivad minu olukorra kohta valesid oletusi teha. Teades täpsemalt, kuidas ma end tunnen ja millal mul on vaja puhata, saan end paremini väljendada oma lähedaste ja sõprade ees. Teades oma nõrkusi ja puudujääke, saan olla enda suhtes enesekriitilisem. Ma suudan vaigistada sisehäält, mis käsib mul mitte "stseeni teha".

Mida paremini me end tunneme, seda paremini suudame end kehtestada olukordades, kui see on kõige olulisem. Ja see pole lihtsalt hea harjumus. See on hea oskus, mis parandab meie enesekindlust. Me võime hakata uskuma, et meil on võime mõjutada positiivseid muutusi meie elus.

Seega on küsimus: kuidas saaksime end paremini tundma õppida ja kuidas muutuda enesekindlamaks? Küsimus on lihtsalt õige teabe hõlpsamini kättesaadavaks tegemises.

Päeviku pidamine ja harjutamine teeb meistriks

Kui teie eesmärk on ennast paremini tundma õppida, olla enesekindlam, peate välja mõtlema, mis tingib teie olukorra ja õppima rohkem seostele tähelepanu pöörama.

Alustuseks ei oska enamik inimesi märgata seost nende enesetunde ja keskkonna vahel. Arvesse tuleb võtta nii palju tegureid, et mustreid on põhimõtteliselt võimatu iseseisvalt leida. Kuid päevikut pidades saate sellest piirangust kiiresti üle.

Kui koostate oma päevade, sümptomite ja enesetunde kohta üksikasjalikku ülevaate, on seoste leidmine lihtsalt andmete üle vaatamine. Saate vaadata tagasi päevadele, mil teie sümptomid olid kõige halvemad ja leida ühiseid jooni ning põhjuseid.

Päeviku pidamine on vaid üks osa. Et paremini tähelepanu pöörata sellele, kuidas te ennast hetkel tunnete, peate harjutama tähelepanelikkust. Erinevalt enamikust meditatsioonivormidest, mille eesmärk on meelt puhastada, tähendab tähelepanelikkus suurema tähelepanu pööramist praegusele hetkele ning oma mõtete ja tunnete jälgimist.

Katsetamiseks istuge lihtsalt mugavas asendis, lõdvestage keha ja keskenduge oma hingamisele. Protsess on sama, nagu meditatsiooniks valmistumise puhul. Seda tehes läheb teie mõte kindlasti rändama. Iga kord, kui see juhtub keskenduge uuesti hingamisele.

Kui te olete tabanud mugava hingamisrütmi, suunake tähelepanu oma kehale ja vaimule. Kas teil on pearinglus? Kas teil on valu? Kas olete õnnelik või rahul, murelik või kurb? Kujutage ette, et te jälgite võõrast inimest, mitte ennast. Ja nipp on selles, et kui teie mõtted paratamatult mujale liiguvad, siis selle pärast ei muretseta. Seda juhtub niikuinii. Lihtsalt jälgige ennast ja tehke tähelepanekuid.

Leian, et see praktika ei ole aidanud mitte ainult minu stressitaset vähendada, vaid paneb mind teadlikult saama aru oma enesetundest. Selle asemel, et lihtsalt oma emotsioonidele reageerida, olen muutunud analüütilisemaks. Kui mu sümptomid tekivad, ei püüa ma neid lihtsalt ignoreerida. Vaatan tähelepanelikult ja püüan aru saada, mis võis juhtuda, mis tingis nende tekkimise.

Ma tean, et seda kõike on lihtsam öelda kui teha. Selline teadlikkuse tase ei teki kindlasti üle öö. Minul kulus palju aega, enne kui sellest sai minu teine olemus. Kuid võite õppida iseendaga rohkem suhtlema. Saate palju paremini mõista, mis teie sees toimub, ja selle tulemusel suudate end paremini kehtestada. Võite olla iseenda parim eestkõneleja.

Miks on alati nii raske abi küsida?

Ühest küljest mul vedas. Mul on alati olnud inimesi, kes on olnud nõus mind aitama. Kuid 99% juhtudest ei olnud see oluline. Tegelikult tegi see tavaliselt kõik hullemaks. Sest minu jaoks oli (ja on veelgi) abi küsimine maailma raskeim asi.

Ma ei tea, miks või millal või kuidas see juhtus, kuid mingil hetkel jättis elu minusse jälje ja hakkasin liiga palju ainult iseendale lootma. Olen selles osas üsna kangekaelne. Isegi kui kaardid on mulle vastu laotud, püüan ma olukorraga üksinda toime tulla ja ignoreerida inimesi, kes üritavad aidata.

Kummaline on see, et mulle endale meeldib aidata teisi, mõnikord ka mitte väga õnnestunult. Ma mõistan, et see ei ole alati minu huvides, kuid mul on uskumatult raske öelda kellelegi ei, kui tean, et saan teda aidata. See on toonud kaasa palju huvitavaid elukogemusi, kuid samal ajal on see ennasthävitav. Võttis kaua aega, enne kui taipas, et vahel tuleb ennast esikohale seada. Aga ma kaldun kõrvale. Hoolimata kalduvusest selles osas üle pingutada, on teiste tõeline abistamine uskumatult rahuldust pakkuv ja intiimne inimlik kogemus.

Miks on siis nii pagana raske lihtsalt… küsida? Et abi küsida. Nõu küsida. Et paluda mõistmist. Nõustumist paluda. Andestust paluda. Üldse midagi paluda.

Abi küsimine on raske

USA psühholoog Amanda Palmer pakub oma raamatus "Küsimise kunst: kuidas ma õppisin lõpetama muretsemise ja laskma inimestel aidata" sellise ülevaate:

> ***„Läänemaailma kultuur on meisse sisendanud veidra arusaama, et abi küsimine tähendab ebaõnnestumise tunnistamist. Abipalumine ei tähenda alati ebaõnnestumist. Abi võidakse vajada paljudel juhtudel. Küsige julgelt. Kuid olge valmis selleks: kui te küsite, peab teisele inimesele jääma alati võimalus vastata ei. Kui me sellega ei arvesta, siis me tegelikult ei küsi abi, vaid me kas anume või nõuame. Esimesel juhul paneme teise inimese ebamugavasse olukorda, teisel juhul tekitame vastumeelsust. Kuid just hirm saada vastuseks võimaliku „ei" hoiab nii mõnelgi suu tihedalt kinni."***

Kui ma seda esimest korda lugesin, hakkasid mul mõtted peas liikuma. Ma ei olnud taibanud varem, et kogu selle aja oli takistuseks hirm. Aga selles oligi kogu tõde.

Kui mu Meniere'i sümptomid esimest korda ilmnesid, ootasin kaua, enne kui abi küsisin. Sümptomid ei tulnud korraga; haigus arenes aegamööda. Aja möödudes sai aga selgeks, et paremaks ma võluväel ei muutu. Siis algasid haigushood. Minu abikaasa tahtis meeleheitlikult aidata. Ta anus, et ma lubaksin tal kiirabi kutsuda. Tal oli raske vaadata, kuidas ma kannatan. Ma olin nii kangekaelne.

Teadsin, et ta oli mures. Aga ma ütlesin alati, et ma saan hakkama, kui ta küsis, kuidas mul läheb. Ma kartsin abi küsida. Häbenesin lasta kellelgi ennast aidata. Oli vaja väga rasket haigushoogu, et ma lõpuks aru saaksin. Ma andsin alla ja palusin, et ta kutsuks kiirabi. Kuigi kiirabi saabumine ja tegevus pakkus ilmselt ainult psühholoogilist abi, oli see siiski edusamm.

Abi küsimine nõuab eneseületamist. Te peate lammutama selle seina, mis on teie ja teiste inimeste vahel. Peate lubama teistel inimestel näha teie tõelist mina, mis on paljas, haavatav ja

teistele nähtav. Peate uskuma, et kui te suudate seda, laheneb nii mõnigi probleem. Abi küsimine on oma olemuselt vapper tegu.

Mingil hetkel sain aru, et teised inimesed tahavad mind aidata samamoodi nagu mina neid. Aeglaselt ja suure vastumeelsusega hakkasin endast rääkima. Sõprade hulgas ja tööpaigas. Hakkasin aeg-ajalt abi paluma, kui seda vajasin. Õnneks ei juhtunud seda väga tihti.

Vaatamata kõigele olin meeldivalt üllatunud, kui avastasin, et enamik inimesi on valmis andma endast parima, et aidata, kui mul oli olnud julgust küsida. Suuremeelsus, mida ma sageli kohtan, on valdav. Inimesed võivad olla hämmastavad, kui annate neile võimaluse.

Kuidas abi küsida?

Abi küsimiseks on palju erinevaid viise. Mõned on õiged, mõned aga mitte. Teised töötavad, kuid kõigil valedel põhjustel. Kuidas siis abi küsida? Psühholoog Amanda Palmer annab veel kord nõu:

> ***„Need, kes oskavad häbenemata abi küsida, näevad end koostöös maailmaga, mitte nendega konkureerivas maailmas. Häbiga abi paludes mõeldakse: Sinul on võim minu üle. Kaastundele apelleerimisega abi küsides mõeldakse: mul on võim sinu üle. Kuid tänulikkusega abi küsimine ütleb: meil on jõud üksteist aidata."***

Kui on teie kord abi paluda, küsige kindlasti avatud südamega. Ja jätke alati ruumi ei-le. Ärge kunagi sundige kedagi ennast aitama, kui võib-olla mingil põhjusel ei ole sellel isikul võimalik seda teha. Jätke talle alati võimalus ära öelda.

Võitlus Meniere'i haigusega võib olla üksildane võitlus. Kuid see ei pea seda olema. Te ei pea üksi võitlema. Tihti ootavad meie pere ja sõbrad, et te neid appi kutsuksite. Kahetsusväärne reaalsus on see, et liiga vähesed meist mõistavad seda või, mis veelgi hullem, me mõistame, kuid kardame abi küsida, kardame olla tüütavad.

Abi paluda pole häbi. Igaüks vajab ühel või teisel hetkel abi. Oleme kõik selles elus koos. Te ei pea kunagi üksi kannatama. Te võite olla haavatav, kuid olge vapper. Hingake sügavalt sisse ja lihtsalt… küsige.

Paremaks saamiseks ei tule kunagi paremat aega

Ebameeldivat tõde ei taha keegi omaks võtta. Me püüame alati vältida seda eitamisega: ei, see ei käi minu kohta; ei, see ei või olla nii; ei see ei ole tõsi.

Olen eitanud nii suuri kui ka väikeseid ebaõnnestumisi, kuid Meniere`i haiguse puhul ei olnud eitamisest enam kasu. Meie omadus silmnähtavat eitada võib tunduda piiramatu, eriti kui kaalul on meie tervis. Eitamine on loomulik kaitsemehhanism ja see eksisteerib mõjuval põhjusel. See on selleks, et teid kaitsta, anda teile aega, et kohaneda valusate või stressi tekitavate probleemidega. Kui te aga ei mõtle sügavalt selle peale, mida te läbi elate, saabub hetk, kus eitamine muutub takistuseks.

Mulle pani diagnoosi arst, kes rääkis mulle sellest haigusest nii palju, kui teadis. Olgem ausad – seda ei olnud palju. Tal oli diagnoosi suhtes õigus ja alguses oli hea tunne oma kannatustele lõpuks nimi leida, kuid see ei muutnud olukorda vähem kohutavaks.

Ma esitasin talle kümneid küsimust. Tahtsin lihtsalt aru saada. Kuid ta ei näinud seda nii. Ta ei näinud enda ees lootusetut inimest, kelle maailm oli just pea peale pööratud.

Mu arst ütles, et selle haiguse jaoks ei ole ravi. Ma ei suutnud uskuda, mida ma kuulsin. Lahkusin sel päeval tema ruumist hirmunult ja lootusetuna. See oli üks mu elu kõige halvemaid hetki. Mida teha edasi? Ma olin tundnud põrgut, kuhu minu haigushood mind olid viinud. Kas nüüd jääbki nii?

Loomulikult tegin seda, mida ma sel hetkel kõige paremini oskasin - mitte midagi!

Lootsin siiski veel, et mu arst eksis. Veetsin palju aega voodis, kui haigushood olid mind külastanud, oodates, kuni sümptomid võluväel kaovad. Aga loomulikult nad seda ei teinud ja mul läks hullemaks, palju hullemaks. Ma tundsin juba oma haigust ja võisin vaid abituna jälgida, kuidas järjekordne haigushoog mööduma hakkas. Teadsin juba, kui kaua see aega võtab.

Lõpuks hakkasin tegutsema, kuid õppisin sellest kogemusest midagi väärtuslikku.

Asjad võivad tunduda halvad ja ilmselt seda need ka on, kuid paranemiseks vajalike sammude astumiseks ei tule kunagi paremat aega. Ainus hea ja õige aeg alustada on kohe ja praegu.

Paranemine võtab aega, eriti sellise keerulise vestibulaarse häire korral nagu Meniere'i haigus. Pole ühtegi vahendit, mis selle kõik ära teeks. See nõuab õige arsti leidmist, olulisi elustiili muutusi, ainulaadsete põhjuste avastamist ja palju muud. See on aeglane ja piinarikas protsess, mis nõuab teil nii palju. Kuid mida varem alustate, seda lähemal olete edule. Mida hullemaks teie sümptomid muutuvad, seda kauem võtab leevenduse leidmine aega.

"Pole tähtis, kui aeglaselt te liigute, tähtis on, et te ei peatu." – Confucius

Te ei pea püüdma muuta kõike korraga. Tegelikult annaks see tõenäoliselt tagasilöögi. Uued harjumused ei jääks külge. Selle asemel alustage väikeste sammudega. Isegi väikseimad sammud viivad teid eesmärgini, kui teete neid piisavalt. Olenemata sellest, kui halvad on teie sümptomid, saate alati teha mõne väikese sammu. Võib-olla on see otsus voodist tõusta juba siis, kui teie enesetunne seda veel ei soovitaks. Paljud arstid kinnitavad, et see aitab kaasa olukorra normaliseerumisele. Võib-olla saate hakkama lühiajaliste harjutustega. Võib-olla saate proovida uut lähenemist või ravistrateegiat. Või äkki teete lihtsalt otsuse võitlust jätkata; et mitte lootust kaotada.

Püüdke end iga päev 1% rohkem pingutada. Kui see tundub liiga väikese eesmärgina, siis uskuge mind, see pole nii. Teie jõupingutused süvenevad. Tasu on hindamatu. Te olete saanud aru, et te suudate seda.

Edasi minnes pange ome eesmärgid ja saavutused kirja päevikusse. Lisaks haiguse tõenäoliste põhjuste leidmisele aitab päevik olla võimas motivatsioonivahend. Kuulen juba mõttes, kuidas seda lugedes ohatakse: jälle ta räägib oma päevikust! Jah, ma teen seda ja soovin, et ka teie taipaksite selle tähtsust.

Jälgige oma edusamme, pingutusi ja mis kõige tähtsam - võite. Iga väike võit motiveerib järgmist. Teel ootate kahtlemata tagasilööke, kuid oma õnnestumiste ülevaatamine annab lootust ja tahet vastu pidada. Samuti aitab see teil luua ja arendada teie jaoks sobivat rutiini. Hea rutiin muudab automaatseteks paljud otsused, mida peate oma tervise nimel iga päev tegema.

Kroonilise haigusega, nagu seda on Meniere’i haigus, elamine nõuab pidevat valvsust ja kõrget enesedistsipliini. Kuid igapäevane rutiin võib selle palju lihtsamaks muuta. See välistab vajaduse teha pidevalt raskeid otsuseid.

Võtke näiteks treening. Kui ma ei ole järjekindel, võin treeningu asemel otsustada et jään selle asemel istuma ja vaatan Facebooki. Tavaliselt võidab selle argumendi Facebook. Aga kui trenn on osa minu igapäevasest rutiinist, ei küsi ma enda käest, kas ma teen seda, vaid lihtsalt teen seda. Sellest on saanud tavaline osa minu päevast. Nii võib näiteks hommikvõimlemine muutuda meile niisama loomulikuks toiminguks, nagu hammaste pesemine.

Aeglaselt oma pingutusi suurendades (pidage meeles 1% rohkem iga päev) loote stabiilse rutiini ja arendate uusi harjumusi, mis püsivad. Kui üritate teha olulisi muudatusi, varuge selleks aega ja kannatust.

See võttis kaua aega ja lõputult katse-eksitusi, kuid lõpuks leidsin strateegiad, mis minu puhul olid tulemuslikud. Minu sümptomid hakkasid leevenema. See ei juhtunud korraga. Ma paranesin tasapisi, tasapisi.

Kuid kõik algas ühest otsusest. Otsust lahti lasta negatiivsetest mõtetest ja väljakutsele vastu astuda. Et astuda väikeste sammudega tervise poole.

Millise väikese sammu saate täna astuda teie?

Elu koos haigusega – kumb seab tingimused?

Igaüks, kes on kogenud seda kohutavat haigushoogu, mida Meniere`i haigus kaasa toob, saab aru, millest ma räägin. Nende haigushoogude ajal on hetki, mil te soovita pigem olla surnud, kui neid üle elada. Kuid Meniere`i haigus ei ihka teie elu.

Nüüdseks on seda uuritud juba nii palju, et mingid arusaamad selle kohta on olemas. Küll veel väga kaugel haiguse täielikust mõistmisest. Kuid me teame juba selle mehhanismi ja seda, mida see endaga kaasa võib tuua. Sellegipoolest on meie elu sarnane köielkõndija omaga – üksainus vale samm võib meid köielt kukutada.

Igal nähtusel on enamasti põhjus. Põhjuseta juhtub harva midagi. Põhjus on ka meie haigusel. Meie ülesandeks on see avastada, et teaksime sellest hiljem hoiduda. Probleem on selles, et põhjuseid võib olla palju. Sool, ravimid, ilmastik – kõik see võib mõjutada meie haiguse kulgu. Kuid nende kolme põhjuse vahele mahub veel lugematu arv muid võimalikke tegureid. Stress, kiirustamine, magamatus, väsimus - ka need on ainult mõned vähesed haigushoogude võimalikud vallandajad. Seejuures tuleb arvestada, et Meniere`i haigus on väga individuaalne ja kahte identset haiguspilti ei ole olemas. Nii võib mõnele menieerikule väike kogus alkoholi olle isegi kasulik, samas, kui teisele põhjustab see haigushoo tekkimise. Siin ei ole võimalik loota meditsiinile. Ükski arst ei saa väita 100% kindlusega, et just teie puhul just need tegurid on kurja juurteks. Siin aitab ainult enese jälgimine, ja seda pikema aja jooksul.

Me teame enam-vähem, kuidas haigus meile mõjub. Mida nüüd teha? Probleem on selles, et Meniere'i haiguse puhul võib kõik tunduda riskina. Isegi sellised pisiasjad nagu voodist tõusmine või duši all käimine. Hirm võib teie ellu tungida viisil, mis püsib ka teie parimatel päevadel. See võib teid sandistada. Kuid see ei pea nii olema.

> ***"Laeval on kaldal alati turvaline, kuid see EI ole see, milleks see on ehitatud." - Albert Einstein***

Loomulikult peab enda eest hoolitsemine alati olema teie esmane prioriteet. Lõppude lõpuks pole midagi tähtsamat kui teie tervis. Kuid kui avaneb võimalus, on mõnikord parem riskida. Otsuse tegemiseks, et võib-olla, lihtsalt võib-olla, tasub riskida. Isegi ebakindluse, hirmu ja võimalike tagajärgede ees.

Enne seda tuleb meil langetada veel üks oluline otsus. Kas rääkida enda olukorrast meid ümbritsevatele inimestele? Paljud inimesed häbenevad oma nõrkuse tunnistamist. Kuid Meniere`i haigus ei ole hambavalu, mida kogu jõudu kokku võttes võib õnnestuda varjata. Mis on siis parem? Kas see, et haigushoog tabab teid kõigile ootamatult ja kõik ümberseisjad kaotavad pea ega oska midagi ette võtta? Või on siiski parem see, et nad on ette valmistunud selliseks ootamatuseks ja

teavad, mida teha? Teha ei ole õigupoolest vaja kuigi palju. Haigushoog ei nõua meditsiinilist sekkumist, seega kiirabi ei ole vaja kutsuda. Haige vajab ainult rahu. Ta tuleb aidata võimalikult mugavalt lamama või, kui see võimalik ei ole, siis aitama tal koju pääseda. Kiirabi seda teenust ei osuta ja selles ei saa neid ka süüdistada.

Minul oli õnne, sest ma töötasin väikeses ja väga kokkuhoidvas kollektiivis. Mida me tegime, ei puutunud kellessegi, kuni tööd olid tehtud. Seega ei pidanud me igast haigusjuhtumist ülemustele ette kandma. Kuid paraku ei ole see kõigil nii. Firmaomanikud võivad vaadata halvakspanevalt küsitavate puudumiste peale, eriti, kui töötaja ei näi väliselt olevat haige. Siis jääb juba inimese enda otsustada, kas rääkida oma haigusest või mitte. Pean siiski paremaks see teatavaks teha tagajärgedest hoolimata. See on üks riskidest, mida tuleb võtta.

Enese eest tuleb hoolitseda. Aga kuidas? Igal inimesel on individuaalne taluvuse piir. Kuid meil on võimalus seda piiri ka nihutada. Tõsi küll, see ei ole kerge. Alalhoiuinstinkt käsib meil toimida oma tervist säästvalt. Kuid kas see ikka on instinkt? Võib-olla oleme selle ise välja mõelnud ja enda tarbeks mugandanud? Tippsportlased (kuigi ma tippsporti ei hinda) ei säästa ennast tulemuste nimel pingutades. Me ei ole küll sportlased, kuid tulevik on meilgi, mille nimel pingutada.

Millised on siis meie pingutused? Meniere`i haigus muudab meid tundlikumaks mitmete tegurite suhtes. Meie menüü peab muutuma, meie harjumused tuleb ümber kujundada, me ei saa enam usaldada oma tasakaalu igas olukorras. Kõik see nõuab meilt omapoolset tegutsemist. Tänapäeval teatakse juba üsna põhjalikult, milline peaks olema menieeriku toiduvalik. Järelikult tuleb meil katsetada, milline neist sobib meile. Aga jällegi – me ei ole kõik sarnased ja ühesugust soovitust, mis sajaprotsendiliselt kõiki rahuldaks, ei saa anda. Jääb üle järele proovida. Kuid üks kuldreegel kehtib kõigi inimeste kohta. Võtke ette ÜKS muutus korraga! Kui te katsetate, milline toiduaine teile sobib (see käib küll põhiliselt maitseainete kohta), siis katsetage vähemalt kahe nädala jooksul. Kui selle aja sees midagi ei ole juhtunud, võib arvata, et ei juhtugi. Seega olete ühe küsimuse edukalt lahendanud ja võite siirduda järgmise juurde.

Üks olulisemaid probleeme on süvenev tasakaalu halvenemine. Väga oluline probleem, eriti vanemas eas inimeste jaoks, kellel ka nägemine hakkab nõrgemaks muutuma. Tasakaal aga, nagu teada, koosneb kolmest komponendist – sisekõrvas asuvate tasakaaluorganite tegevus, nägemine ja jalapõhja lihaste tundlikkus. Mõned spetsialistid peavad nägemist isegi olulisemaks, kui tasakaaluorganeid. Milliseid tingimusi seab meile meie haigus?

Kindlasti ei ole selleks võimalikult vähene liikumine. Vastupidi – me peame liikuma võimalikult palju, pidades seejuures muidugi silmas oma võimete piire. Sellega treenime oma lihaskonda paremini reageerima tasakaalumuutustele.

„Hoitud hobu kukub esimesena!" - vene vanasõna

Tasakaaluharjutused ei vähenda küll eriliselt puudujääke tasakaalus, kuid tugevdavad meie lihaseid, mida me vajame tasakaalu hoidmiseks. Seevastu silmaharjutustel on üsna oluline osa tasakaalutunnetuses. Kokkuvõttes oleme teinud olulise edusammu oma tervise parandamisel.

Ükski neist harjutustest ei ole füüsiliselt raske ega keeruline sooritada. Oluline on vaid see, et need kuuluksid meie päevase rutiini hulka. Kuid just siit saavadki alguse probleemid. Inimene on oma loomult mugavust armastav. Paljud eelistavad kümmet liigset minutit veeta voodis selle asemel, et sellevõrra varem tõusta ja alustada päeva hommikuvõimlemisega. Ka mina ise ei ole erand, kuid kuna ma teadvustan endale selle tegevuse vältimatust, siis olen seni oma seatud eesmärgid täitnud.

Tagasilöökidest ja rasketest päevadest üle saamine

On ainult üks asi, mille peale võime kindlad olla: miski ei jää igavesti samaks. Muutus on pidev, millele saame alati toetuda. Selles on omad head küljed. Ilma muutusteta puuduks meil perspektiiv, et mõista head ja halba; meie kogemused oleksid lihtsalt kasutud.

Me saame head kogemust tõeliselt hinnata ainult siis, kui tunnetame enne seda esmalt raskusi ja seda, mida tähendab kannatamine. Arusaamine peitub kontrastis.

Nii ettearvamatu seisundi korral nagu seda on Meniere'i haigus, võib muutus tulla kergendusena või raskuste tulvana. Kui on juhtunud, et olete oma sümptomite üle kontrolli saavutanud, võib järgmine muutus olla juba halvema poole.

Pole midagi masendavamat kui pärast ravi ja taastumist saabub ootamatu tagasilöök. See võib röövida teilt raashaaval kasvatatud lootuse ja jätte teid masendusse. Kuid see ei pea nii olema. Ükskõik kui lootusetu olukord ka ei oleks, on teil ikkagi võim teha valikuid.

> ***"Õnn ja vabadus saavad alguse ühe põhimõtte selgest mõistmisest. On asju, mida te saate kontrollida. Ja on asju, mille vastu olete võimetud." - Epiktetos (Kreeka stoikute filosoof)***

Mõnikord on parim valik lihtsalt oma olukorda teisiti tõlgendada. Suured stoikute filosoofid uskusid, et sündmused ise olid oma olemuselt neutraalsed. Alles see, kuidas me hiljem neid tõlgendame, liigitab need "headeks" või "halbadeks".

> ***„Universum on muutumine; meie elu on selline, nagu meie mõtted selle teevad." – Marcus Aurelius (Rooma keiser ja stoikute filosoof)***

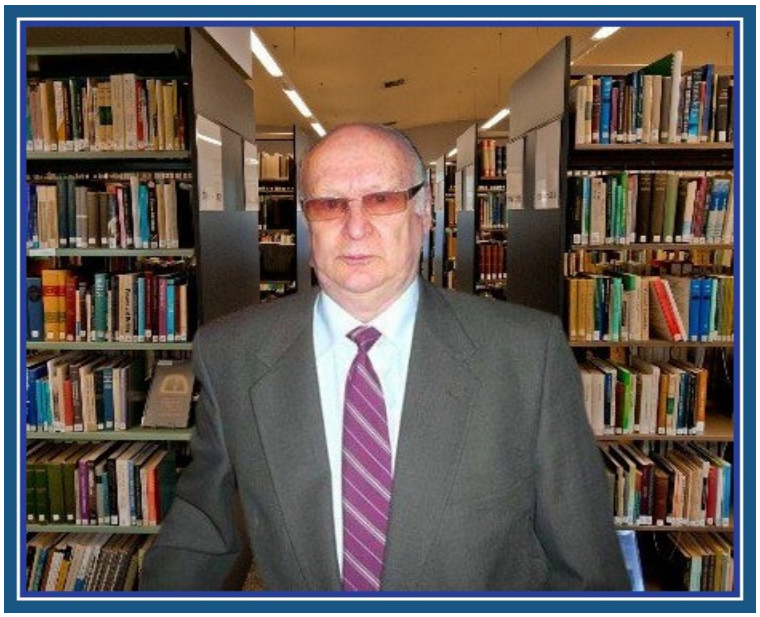
Mulle meenub nooruspõlvest üks ringsõit Eestis sõpradega, mille me tegime laenutatud autoga. Ma ei jõua üles lugeda kõiki viperusi, mis meiega teel juhtus. Vist ainult üks sisekumm jäi kogu nädalase sõidu ajal terveks. Lisaks otsustas parempoolne esiratas keset Raplasse viivat käänulist kruusateed liigendist lahti tulla ja jääda keset teed vedelema. Õnneks jäid pidurivoolikud terveks. On vist tarbetu mainida, et autosid ja nende hingeelu ei tundnud meist tookord keegi. Kuid kummid said lapitud ja ka ratas paika pandud. Ning hiljem meenutasime seda, kui väga toredat seiklust.

Kui teil on Meniere'i haigus või mõni muu krooniline haigus, võib olla raske näha muud kui valu ja kannatust. Olen saanud haigushoogudest toibumise ajal voodis lamades sellest aru. Mõnikord võib piisata lihtsalt olukorra tunnistamisest:

- Andke endale luba mitte tunda end sellel päeval hästi.
- Andke endale luba veeta see halb päev mitte midagi tehes.
- Ärge kurvastage asjade pärast, mis teil selle tõttu tegemata jäid.
- Leppige sellega, et teil on praegu raske – see ei kesta igavesti.
- Andke endale luba puhata ja laske oma kehal paraneda.

See on väike muutus mõttemaailmas, kuid see võib palju muuta. Igaüks kogeb ühel või teisel hetkel tagasilööke ja mida paremini suudate neid taluda, seda kiiremini te taastute. Kui teie keha vajab paranemist, laske tal paraneda. Kui te ei suuda mõelda positiivselt, ärge sellegipoolest laskuge enesehaletsusse. Uskuge – maailmas on miljoneid inimesi, kes vahetaksid meeleldi enda olukorra teie oma vastu. Laske endal puhata, teades, et kui see tagasilöök paratamatult möödub (ja see möödub, selles võite olla kindel), hindate järgnevaid häid päevi seda rohkem. Asi on selles: isegi kui sattute silmitsi mitte kõige meeldivamate tagajärgedega või otsese ebaõnnestumisega, õpite kogemusest ikkagi midagi väärtuslikku. Ja mingil väikesel, kuid tähendusrikkal viisil võidate alati, isegi kui kaotate.

Haige olla pole kunagi häbiasi ja ükskõik kui halvad asjad ka ei näiks, teete te jälle edusamme. Lootust on alati. Meniere'i haigus ei saa kunagi olla suurem kui teie unistused.



Selle brošüüri eesmärk on selgitada inimestele, nii põdejatele, kui nende lähedastele, Meniere`i haigusega toimetulekut. Mida kujutab endast Meniere`i haigus, võib lugeda minu eelnevatest brošüüridest või ajakirjadest Meniere, mille ma olen avaldanud oma kodulehel https://tinnitus-meniere.webador.com

Käesolev brošüür on jätk minu eelmistele brošüüridele:

- Meniere`i haigus patsiendi seisukohast
- Meniere`i haigus ja sellega toimetulek
- Tinnitus

Loodetavasti leiab lugeja nendest enda jaoks olulisi nõuandeid.

Heinar Kudevita